

かしろの
こんなのごんごかしろ?

かしろです。

よきこい祭りまで残り2ヶ月を切りましたね。
合宿やイベントが多くなる時期ですが、しっかりと休養は取れていますか??

『練習してもなかなか上達しない。もっと練習を頑張らないと!』

皆さんの普段の頑張りには、見ているこちらも明日への活力をお裾分けしてもらっている気持ちになっています。本当に素敵だなんて思っています!

ですが、もっと効果的にパフォーマンスが上がる方法があるとしたらどうしますか??

身体ではなく 脳にインプット

運動を身体に覚えさせる為には反復練習が必要でず。

皆さんは御存知ですか???

運動の記憶は、身体に覚えさせている訳ではなく、脳に覚えさせています。

運動記憶は、後頭部にある小脳という場所が担当していて、大きく分けると『短期記憶』と『長期記憶』に分けられます。

連続演舞などを行う場合には長期記憶への刷り込みが必要です。

パフォーマンスアップの為に練習を追い込むのは間違いではないですが、脳に覚えさせる為の時間を与える休憩を取る事も必要です。

どのくらいの

休憩が必要???

『休憩』というのは、運動記憶において重要な役割を果たします。

アスリートに対しての実験で

2時間の練習を行なう場合、30分ずつ4回に分け、その間10分くらいの休憩を置くと効率がよく長期記憶への移動が進みます。

休ませない方よりパフォーマンスがUPすることもスポーツ科学で実証されています。

休憩は練習とは関係のない事を行ない、脳をリラクセスさせるのが一番効果的です。

適度な休憩と栄養補給を
そしてON・OFFのバランス



オーバートレーニング

症候群

急激なトレーニングの増加や、休憩・栄養・睡眠が不十分だったり、過密スケジュールや精神的なストレスが要因となる事で起こる症状の事を指します。

『頑張ってるけど成果に繋がらない・パフォーマンスが上がらない』

といった経験はないですか？

頑張るのと、無理をするのとは違います！
普段から頑張りすぎず、適度な休憩と栄養補給を心掛けON・OFFのバランスを取っていくのが重要です。

もしかして、

自分のこと、、、？

と思われる方は、毎朝起床時の心拍数をチェックしてみてください。

毎朝の心拍数よりも10回前後増えている場合は要注意です。

身体の声を無視して頑張りすぎるとパフォーマンス低下だけでなく、かえってケガのリスクが高まっているので気を付けて下さいね。

今回は少しマニアックな内容になってしまいましたが、リスク管理はとても大事な事です。
トップアスリートになればなるほど、絶え間なく練習を積んでいるようですが、生活を覗いてみると、休養をしっかりと取っていらつしやいます。
もっと詳しく聞きたい方はいつでもご連絡お待ちしております。



か
し
ら
の
こ
ん
な
の
ご
い
つ
か
し
ら
の
こ
ろ

こころからにっこりできる、毎日のあいだに
 **こころ鍼灸整骨院**

〒535-0005
大阪市旭区 赤川 1-3-5 レーベン旭 1F
電話番号 06-6923-9260

